

FBM First Business Machines, Inc.

복사기 무료

1st month FREE

복사기 렌탈! 판매! 서비스!

**B&W Rent \$75~
Color Rent \$100~**

FBM RENT PROGRAM

- FREE Copier, Finisher
- FREE Toner, Part, Labor
- FREE Network, Print, Scan
- Flexible Program ■ Fast Service



**800.582.3321
562.802.9044**

13203 E. Rosecrans Ave.
Santa Fe Springs CA 90670

물의 과학 ... 마시는 타이밍이 중요하다

우리 몸은 물을 꾸준히 요구한다. '아시아경제'에 따르면 사람에 따라 차이가 있지만 우리 몸은 소변 1.5ℓ(리터), 대변 0.1ℓ, 호흡 0.3~1ℓ, 대사활동 0.3ℓ, 땀 0.6ℓ 등 하루에 2.8~3.5ℓ 정도의 수분을 배출한다.

배출량을 보면 사람은 하루에 최소 3ℓ 정도의 물은 마셔야 신진대사를 유지할 수 있다. 체내에 물이 부족하면 노폐물과 유해물질이 제대로 배출되지 않아 피부에 염증과 트러블을 일으키지만, 피부에 수분이 충분하면 촉촉한 느낌이 유지되고, 노화도 늦출 수 있다.

물은 여러 가지 효능을 갖고 있다. 물은 암을 예방하는 효과가 있다고 한다. 방광암의 경우 물을 많이 마실수록 예방 효과에 탁월하다. 요로 결석에도 효과가 있다. 요로결석 발병한 이후에도 배출을 도와주고 재발을 막는데 긍정적 영향을 끼친다. 뇌졸중 예방에도 좋은데 혈액의 농도를 낮춰 혈전 형성을 억제하는 효과가 있다. 숙취해소를 위해서도 물을 많이 마시는 것이 좋다. 물은 알코올 농도를 희석시켜 준다.



물 섭취량이 부족하면 대변이 굳어 배변활동이 원활하지 않다. 체내 수분 부족은 변비의 원인이 된다. 체내의 노폐물이나 독소를 배출하기 위해서라도 물을 많이 마셔야 하고, 공복감을 없애줘 다이어트에도 좋다.

물 마시는 타이밍도 중요하다. 잠자리에서 깨어난 이후에는 꼭 물을 한 잔 정도 마시는 것이 좋다. 자는 동안 우리 몸에 축적된 노폐물을 배출시켜 체내의 신진대사를 촉진시킨다.

또 일어나자마자 마시는 물은 혈액 순환을 도와주고, 변비 예방에도 아주 좋다. 이런 이유로 우리 조상들의 '자리끼'는 과학적 근거가 있는 것이다. 자기 전에 머리



맡에 물을 둔다면 깨어나서 바로 물을 마실 수 있을 것이기 때문이다.

양치 이후에도 물을 두 잔 정도 마시면 체내의 기관들을 깨워주기 때문에 좋다. 그리고, 식사 30분 전쯤에 물을 마시는 것이 중요하다. 보통 식사를 기다리면서, 또는 식사 중간에 물을 많이 마시는데 미리 물을 마셔두는 것이 좋다.

식사 30분 전에 물을 마시면 포만감 때문에 과식을 막고, 소화를 촉진시켜 주는 역할도 한다. 다이어트를 하는 사람들이라면 식전 30분에 물을 마시면 다이어트에 도움이 되는 것은 당연하다. 식후 양치질이 늦어거나 까먹었다면, 식후 30분에도 한 잔의 물을 마셔야 한다. 이 물은 입 안을 헹궈주는 역할을 하는데 식후 입 안에 남아있는 세균들이 번식하지 않도록 예방하는 역할을 한다.

샤워 전에 물을 한 잔을 마시면 혈압을 내리는데 도움이 되고, 잘 빠져 나가지 않던 노폐물들을 피부에서 배출시켜 주는 역할을 한다.

잠들기 전에도 한 잔의 물을 마시면 좋다. 잠들기 전에 마시는 물은 뇌졸중, 심장마비, 다리 경련을 방지한다. 다만, 위장장애가 있는 사람은 잠들기 전에 물을 마시면 오히려 건강을 해친다.



**SIERRA
HOSPICE CARE, INC.**

시에라 호스피스

시에라 호스피스에서는 최상의 호스피스 전문가 팀이
환자와 그 가족을 위해 필요한 간호를 사랑으로 돌봐드립니다.

서비스 안내

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| • 간호 서비스 | • 의료용품 |
| • 가정간호 보조 | • 가정 의료기 (병원 침대, 산소 등) |
| • 영적 상담 | • 양로 병원 입원간호 |
| • 의료 사회복지 상담 | • 5일간 양로 병원 입원 간호 서비스 |
| • 영양상담 | • 임종의 순간까지 지속적인 관리 |
| • 물리치료 (필요시 제공) | • 임종을 맞은 후 관리 |
| • 언어치료 (필요시 제공) | • 훈련된 자원봉사 지원 |
| • 통증 조절과 증상관리 | |
| • 호스피스 진단으로 처방되는 모든 약 제공 | |

호스피스 서비스 비용의 지불은 누가 하나요?

메디케어

메디칼

개인 건강보험

개인지불



- 1 호스피스 서비스를 받으시는 환자나 가족분들께 추가 경비 부담이 없습니다.
- 2 서비스를 받으시는 동안 환자의 소셜 혜택과 간병인 서비스에 지장이 가지 않습니다.
- 3 환자와 그 가족에게 필요에 따라 7일 24시간의 보조와 지원을 제공합니다.
- 4 정부 인증 기관으로 24시간 대기 서비스를 제공합니다.



SIERRA HOSPICE CARE, Inc.
Tel. 213.380.1100

**무료
상담**

213.700.6989
www.sierra-hospice.com

